

# ابتکار

روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: محمدعلی وکیلی

دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی نرسیده به بیمارستان مهر، پلاک ۵۶، طبقه سوم، واحد ۵  
تلفن: ۸۸۹۷۵۷۱۰ - ۸۸۹۴۶۰۹

فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹

سامانه پیامکی: ۳۰۰۶۰۰۰۴۰۰۰  
ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی ها: ۸۸۲۲۳۱۴

سازمان شهرستانها: ۸۸۲۶۳۹۶

توزیع: شرکت نشر گستر امروز

چاپ: همشهری ۳ (روزتاب) - ۲۴۵۴۵۰۷۶

شنبه / ۵ بهمن ۱۳۹۸ / شماره ۴۴۶۴  
۲۹ جمادی الاول ۱۴۴۱ - ۲۵ ژانویه ۲۰۲۰

اذان صبح ..... ۵:۴۲

طلوع آفتاب ..... ۷:۰۹

اذان ظهر ..... ۱۲:۱۷

غروب آفتاب ..... ۱۷:۲۴

اذان مغرب ..... ۱۷:۴۴

## «آپ» تکار

### اندروید ۱۰ قابلیت دستکاپ مود را به گوشی های ال جی آورد

آپدیت اندروید ۱۰ قابلیت جدید دستکاپ مود (Desktop Mode) را به گوشی های ال جی آورده است. به کمک این حالت می توان گوشی را به مانیتور متصل کرد و کارهای مختلف را در صفحه نمایش بزرگتر انجام داد. ال جی به دلایلی نامعلوم قابلیت دستکاپ مود را مسکوت نگه داشته و این قابلیت اولین بار توسط یکی از کاربران تویچ کشف شده است. وی پس از به روزرسانی گوشی ۷۵۰ تنیکو خود به اندروید ۱۰ از این قابلیت آگاه شد. دستکاپ مود ال جی تقریباً شبیه قابلیت Dex سامسونگ بوده و کاربران می توانند به کمک آداپتور USB-C به HDM، گوشی را به نمایشگر متصل کنند. پس از اتصال، پیغامی مبنی بر فعال کردن حالت اشتراک گذاری صفحه (Screen Sharing) در نمایشگر گوشی ظاهر می شود که با ضربه زدن روی آن، صفحه نمایش گوشی شبیه دستکاپ ویندوز روی نمایشگر بزرگتر نمایش داده می شود. این قابلیت شباهت زیادی به محیط دستکاپ ویندوز داشته و کاربر می تواند کارهایی از قبیل انتخاب والپیپر، بازی، قرار دادن شورتکات برای اپ ها و باز کردن چند اپ را انجام دهد. علاوه بر این از طریق Taskbar کوچکی که در پایین صفحه قرار می گیرد، می توان به دکمه های ناوبری و نوتیفیکیشن های گوشی دسترسی داشت.

منبع: دیجیاتو

## ویترین

### برگزاری شب داریوش شایگان و شناخت هند برگزار شناخت هند

شب داریوش شایگان و شناخت هند برگزار می شود. به گزارش ایسنا، مجله «بخارا» با همکاری مرکز دایره المعارف بزرگ اسلامی و نشر فرزانه روز به مناسبت هشتاد و پنجمین سالگرد تولد زندیاد داریوش شایگان در ساعت پنج بعدازظهر روز شنبه (پنجم بهمن ماه ۱۳۹۸) مراسمی را در مرکز دایره المعارف بزرگ اسلامی واقع در نیاوران، کاشانک، مرکز دایره المعارف بزرگ اسلامی، نرسیده به آجودانیه، پلاک ۳۱) برگزار می کند. در این مراسم کاظم موسوی بجنوردی، فتح الله مجتبیایی، نیر طهوری، محمدمنصور هاشمی و علی دهباشی درباره آشنایی، سوابق مطالعاتی و آثاری که داریوش شایگان درباره فلسفه، ادیان و مذاهب هند و جریان های فرهنگی در گذشته تاریخی هند که به زبان فرانسه و فارسی نوشته اند، سخنرانی می کنند. داریوش شایگان بیش از نیم قرن پیش کتاب «ادیان و مکتب های فلسفی هند» را تألیف کرد که هنوز پس از گذشت پنجاه و چند سال از منابع معتبر در این زمینه به شمار می رود. همچنین رساله دکتری او Les relations de l'hindouisme et du soufisme: D'après (le Majma al-Bahrainy de Dara Shokuh) به فارسی ترجمه شد: (آیین هندو و عرفان اسلامی بر اساس مجمع البحرین داراشوکوه) که این کتاب در حوزه تطبیقی اسلام و آیین هند از منابع درجه اول به شمار می آید. مسئله هند همواره در نگاه او بررسی می شد و آخرین سخنرانی شایگان درباره ماهاتما گاندی در جشن یکصد و پنجاه سالگی تولد او بود.



اگر کتاب نمی خوانید آن را نسوزانید  
طرح: محمد طحانی

## سبک زندگی

### چطور دست از زیاد فکر کردن برداریم؟

همه ما گاهی ممکن است در فکر کردن به بعضی چیزها، چه اتفاقی در گذشته و چه تصمیمی برای آینده، زیاده روی کنیم. اما بعضی افراد هستند که همیشه اسیر افکار خود هستند. شاید گاهی به خود نهبیب بزنند که دیگر بس است و باید به سر کارشان برگردند، اما بعد از چند دقیقه دوباره تمام آن تردیدها و افکار ناخوشایند به ذهن شان هجوم می آورد. زیاد فکر کردن ما را از انجام کارها و رسیدگی به امور زندگی خود باز می دارد و حال روحی بدی برای ما رقم می زند. اما آیا راهی هست که دست از فکر کردن به گذشته و تردید و نگرانی در مورد آینده برداریم؟



**از دور به افکار خود نگاه کنید**  
یکی از اجزای کلیدی مدیتیشن این است که افکاری که از ذهن تان می گذرند را فقط «تماشا کنید»، نه اینکه درگیر آن ها شوید یا سعی کنید جلوی به وجود آمدن شان را بگیرید. این را درک کنید که شما واقعاً می توانید به جای اینکه در افکار تان غرق و گرفتارشان شوید، فقط شاهد آن ها باشید. میل به زیاد فکر کردن گرچه تا حدودی گرایش طبیعی ذهن انسان است (که شدت آن در هر کسی متفاوت است)، اما شما می توانید با تمرین آن را تغییر دهید.

**افکار تان را روی کاغذ آورید**  
یک روش برای اینکه نگذارید کنترل افکار تان از دست تان خارج شود این است که دربار آن مسائل با شخص دیگری صحبت کنید که بتواند از زاویه دیگری به موضوع نگاه کند و دید دیگری به شما دهد. اگر شرایط این کار مهیا نیست می توانید افکار تان را روی تکه ای کاغذ بنویسید.

**در اوقات مشخصی فکر کردن را برای خود ممنوع کنید**  
یک روش دیگر این است که اوقات مشخصی را برای «فکر نکردن» در نظر بگیرید تا جلوی فکر کردن زیاد خود به یک موضوع خاص را بگیرید. مثلاً می توانید بعد از ساعت ۸ شب دیگر به چیزهای سخت فکر نکنید چون می تواند روی خواب تان تأثیر بگذارد. یک روش مشابه هم زمان بندی کردن است. مثلاً ۲۰ دقیقه را در نظر بگیرید. در این مدت به خودتان اجازه دهید که نگران شوید، نشخوار ذهنی کنید یا به هر چه که دل تان می خواهد فراوان فکر کنید. بعد از آنکه وقت به سر رسید و ۲۰ دقیقه تمام شد، سراغ یک کار مفید بروید.

**حواس خود را پرت کنید**  
روش ساده ای به نظر می رسد اما در واقع سخت می توان همزمان روی دو چیز تمرکز کرد. به همین دلیل وقت هایی که متوجه زیاده روی کردن تان در فکر کردن می شوید می توانید ورزش کنید یا سراغ یک بازی ورزشی بروید. فوران احساسات اگر با فعالیت فیزیکی همراه شود، تعادل بسیار خوبی بین آن ها برقرار می شود.

برای اینکه بتوانید جلوی زیاد فکر کردن خود را بگیرید، باید فعالیت پیچیده پیدا کنید که شما را جذب خود کند، به ویژه فعالیت های فیزیکی ای که با اشتغال ذهنی و تعامل اجتماعی همراه هستند، مثل بازی های ورزشی یا پیاده روی در طبیعت با یک دوست.

**به نظر خود احترام بگذارید**  
شاید یک دلیل اینکه بیش از حد درباره یک تصمیم فکر می کنید این است که شما به خودتان اعتماد ندارید و مطمئن نیستید که بتوانید انتخاب درستی داشته باشید. یاد بگیرید که به عقیده خودتان احترام بگذارید. هر چه بیشتر به آن فکر کنید، شک و تردید بیشتری در ذهن تان شکل می گیرد.

در اغلب موارد علت زیاد فکر کردن این تصور است که قرار است یک تصمیم بزرگ و نهایی بگیرید که دیگر هرگز قابل تغییر نیست و به همین خاطر باید درست باشد. اما اگر مشکلی با اشتباه کردن نداشته باشید و این نکته را بدانید که عقاید و دانش شما درباره یک موقعیت به مرور زمان تغییر خواهد کرد، آزادی و آرامشی واقعی در درون خود احساس خواهید کرد.

منبع: برترین ها

## ماشین بازی



### معرفی کروز اورجین، بدرد با مالکیت سنتی خودرو!

رویاد «حرکت وای خودرو» کمپانی کروز پرده برداری شد. این شرکت از رویداد یاد شده برای معرفی خودروی کاملاً جدید اورجین استفاده کرده است. این خودرویی خودران و الکتریکی بوده و مشابه کانسپت فولکس واگن سدریک است. البته کروز می گوید اورجین وارد خط تولید خواهد شد و شکل حمل و نقل را تغییر خواهد داد. این کمپانی خیلی وارد جزئیات نشده، اما اورجین به دنبال حذف برخی از مشکلات مربوط به مالکیت سنتی خودروها و سرویس های اشتراک سواری است. این خودرو همچنین می خواهد تراکم جمعیت را کاهش داده و در عین حال گزینه ای قابل اطمینان باقی بماند. از آنجا که اورجین محصولی خودران است؛ بنابراین از کابینی بسیار متمایز سود می برد. این بخش فاقد فرمان، پدال ها و پشت آمبرهاست. تمامی این قطعات با حذف خود فضای قابل توجهی را ایجاد کرده اند. این فضای بیشتر به طراحان اجازه داده کابینی بسیار جادار و فراخ ایجاد کنند. در این بخش دو ردیف صندلی رو به هم قرار دارد. این امر باعث می شود خودرو حس خودمانی تری داشته باشد و فضای زیادی نیز برای هر سرنشین ایجاد شود. اورجین به فروش نخواهد رسید بلکه کروز مالک آن و سرویس های ارائه شده خواهد بود. به همین خاطر انتظار می رود کاربران تجربه ای پایدار در هر بار استفاده از اورجین داشته باشند. این موضوع مهمی می تواند باشد اما او بر و لیفت هم می تواند حرف های زیادی برای گفتن داشته باشند. آیا شما سوار خودروی کوچک قدیمی خواهید شد یا چیزی جدیدتر و بهتر را ترجیح خواهید داد؟ اگرچه کروز به مشخصات این خودرو اشاره نکرده اما تایید کرده اورجین از پلتفرم جدید جنرال موتورز استفاده می کند. از آنجایی که ایمنی یکی از مهم ترین جنبه های خودروهای خودران محسوب می شود بنابراین چندین ویژگی خاص در نظر گرفته شده و هیچ خبری از خرابی در حسگرها، محاسبات، شبکه و قدرت نخواهد بود. در حقیقت اگر اشتباهی هم رخ دهد سرنشینان در امنیت کامل خواهند بود. اورجین از بسته حسگر چندلایه ای استفاده می کند که برای ردیابی افراد و اشیاء طراحی شده است. این امر حتی در بدترین شرایط نیز رخ می دهد. اورجین خودرویی ماژولار و قابل ارتقا بوده و بنابراین می توان آن را بهبود بخشید. این خودرو هزینه زیادی ندارد؛ زیرا کروز به سادگی می تواند قطعات انفرادی را ارتقا دهد که از جمله آن ها می توان به حسگرها و کامپیوترها اشاره کرد. به این ترتیب نیازی به جایگزینی کلی خودروها نخواهد بود. کروز انتظار دارد طول عمر محصول خود بیش از ۱٫۶ میلیون کیلومتر باشد. این میزان کارکرد ۶ برابر بیشتر از طول عمر متوسط یک خودرو بوده و بنابراین هزینه ها به شدت کم خواهد شد. شایان ذکر است کروز مجبور به استخدام راننده و پرداخت حقوق به آن ها نخواهد بود. این کمپانی به قیمت و هزینه های استفاده از اورجین اشاره نکرده، اما گفته که یک شهروند متوسط اهل فرانسیسکو می تواند با استفاده از این خودرو در سال صرفه جویی ۵ هزار دلاری داشته باشد. خبری درباره زمان تولید اورجین منتشر نشده، اما انتظار داریم در ماه های آینده اخبار بیشتری از این خودروی تحول ساز منتشر شود.

منبع: پدال (pedal.ir)

# به جوانی برمی گردید

کلینیک ایران نوین  
iranovincin.com

## ما شما را به جوانی برمی گردانیم

از تاریخ ۱ دی تا ۱۵ فروردین ۱۳۹۹

## کاشت مو و ابرو

تاریخ قرعه کشی ۲۰ فروردین ۱۳۹۹

۲۲۲۲۱۰۰۰